

## **ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОДИНОКИХ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ: ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТ**

*А.В. Яскевич, 5 курс*

*Научный руководитель – Г.Н. Казаручик, к пед н., доцент  
Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина*

*Введение.* В пожилом возрасте люди болеют гораздо чаще, и это объясняется тем, что организм такого человека за продолжительную жизнь изнашивается, замедляются обменные процессы. Поэтому людям в период поздней взрослости необходимо беречь свое здоровье особенно для того, чтобы дольше прожить, сохраняя полноценную жизнедеятельность. Решение данной проблемы кроется как в самих пожилых людях, так и в помощи общества. Необходимо пропагандировать здоровый образ жизни в пожилом возрасте, привлекать к этому медицинских работников, специалистов по социальной работе, а самое главное – формировать мотивацию у самих пожилых людей для стремления к полноценному долголетию.

Обостряет проблему высокого уровня заболеваемости в пожилом возрасте еще одна – проблема одиночества в поздней взрослости. Она характерна как для людей, которые никогда не состояли в

браке, для неполных пожилых семей, имеющих детей и других родственников, но практически потерявших с ними связь, так и для людей, проживших полноценную семейную жизнь, но утративших супруга (супругу). Усугубить одиночество может потеря близких, родных, друзей, знакомых, а также неожиданная перемена места жительства. Такая ситуация связана с глубокими переживаниями и создает стрессовое состояние, что, несомненно, отражается на состоянии здоровья человека.

Отношение к здоровью, здоровому образу жизни у пожилых людей зависит от многих факторов: уровня образования и культуры, занятости и характера прежней (до выхода на пенсию) профессиональной деятельности, привычек свободного времяпрепровождения и др. Мы же в своем исследовании поставили цель: изучить гендерные особенности отношения к собственному здоровью у одиноких пожилых людей.

*Результаты исследования и их обсуждение.* В ходе исследования использовались методы анкетирования и интервью, в которых приняли участие 42 одиноко проживающих пожилых человека (из них 20 мужчин и 22 женщины) в возрасте от 60 до 90 лет. Опрос показал, что большинство респондентов считают себя одинокими (76%, из них 59% – мужчины), так как у них нет супруга (супруги), родственников, детей, либо они проживают в других населенных пунктах и о родителях практически не заботятся. 21% опрошенных (из них только 4% – мужчины) не считают себя одинокими, так как, несмотря на то, что у них нет семьи и они проживают одни, пожилые люди поддерживают связи с родственниками, с бывшими коллегами по работе, соседями, являются членами ветеранских и других общественных организаций. 3% одиноко проживающих людей затруднились отнести себя к категории «одиноких» или «не одиноких» пожилых людей. Исходя из этого можно сделать вывод, что мужчины в большей степени боятся одиночества и чувствуют себя одинокими, чем женщины.

В ходе исследования мы обратились к респондентам с вопросом «Вы довольны проживаемой жизнью?». 65% одиноких пожилых людей ответили «да» (из них только 16% мужчин), 10% – «нет» (7% – мужчины, 3% – женщины), 25% – затруднились ответить на этот вопрос. При этом большая половина респондентов (75%, из них 27% мужчин, 48% женщин) не хотели бы сейчас менять что-либо в своей жизни, 15% согласны изменить свою жизнь (11% мужчин, 4% женщин), 10% затруднились ответить. Счастливыми себя считают 40% одиноких пожилых людей (16% мужчин, 24% женщин), 35% – не считают себя таковыми, а 25% – затруднились ответить. Полученные данные говорят о более пессимистичном отношении к жизни одиноких пожилых мужчин, чем женщин. На наш взгляд, это объясняется тем, что женщины в большей степени привязаны к домашнему очагу и после выхода на пенсию в большей степени могут себя реализовать в заботах по домашнему хозяйству. Жизнь мужчин до выхода на пенсию, как правило, очень тесно связана с профессиональной деятельностью и по ее окончании они остро ощущают свою бесполезность и невостребованность, особенно в условиях жизни в городе.

На вопрос о том, что изменилось к лучшему, а что к худшему после выхода на пенсию, ответы были следующие: а) к худшему: 15% отметили ухудшение своего здоровья (9% мужчин, 6% женщин); 16% сказали, что старость наступила быстрее (9% мужчин, 7% женщин), 5% респондентов считают, что стали невостребованными в обществе, имеют низкое материальное положение, скучают по работе, им трудно жить в одиночестве, больше работы в быту (3% мужчин, 2% женщин); б) к лучшему: 40% отметили, что стало больше свободного времени (12% мужчин, 28% женщин); 5% считают, что стало больше времени для детей и внуков; в) 10% считают, что ничего не изменилось и 5% затруднились ответить.

На данный момент 67% одиноких пожилых людей беспокоит здоровье (41% мужчин, 26% женщин), 24% – лечение и приобретение лекарств, 21% – материальное положение, 5% – ничего не беспокоит. Проблемы со здоровьем одинокие пожилые люди решают, обращаясь к врачу (70%), 25% ответили, что «сами себе являются доктором», 5% – используют методы народной медицины. Из числа всех опрошенных 42% имеют вредные привычки (из них 98% мужчины) и хотели бы от них избавиться.

Исследование позволило установить, что достаточно много одиноких пожилых людей часто находятся в стрессовом состоянии. Причиной нервного напряжения в 5% случаев являются соседи, болезнь, одиночество, средства массовой информации, в 16% – родственники, в 19% – здоровье. На любой повод для нервного расстройства указали 8% опрошенных. Не испытывают нервного напряжения 25% пожилых людей, иногда – 35% и редко – 36%.

При возникновении каких-либо трудностей одинокие пожилые люди в 50% случаев обращаются к близким и родственникам, в 47% – к социальному работнику, в 29% – к друзьям и в 5% – к другим людям, врачам. 10% респондентов самостоятельно справляются со своими трудностями.

Укреплению и сохранению здоровья в пожилом возрасте во многом способствует активная жизненная позиция. Опрос показал, что под активным образом жизни 30% (17% мужчин, 13% женщин) респондентов понимают двигательную активность, 20% – общение с друзьями, 15% – прогулки на свежем воздухе, 10% – спорт. По 5% участников опроса отметили здоровое питание, здоровый образ жизни, наслаждение жизнью, чтение, бодрость. 30% пожилых людей не смогли ответить на этот вопрос. Как видно из результатов опроса, мужчины и женщины одинаково осознают необходимость активной жизненной позиции в укреплении здоровья и поддержания жизненного тонуса, но не всегда следуют принципам здорового образа жизни, особенно мужчины.

Проведенное исследование позволило установить, что одинокие пожилые люди сталкиваются с достаточно большим количеством проблем, среди которых проблема сохранения и укрепления здоровья, затруднения лечения уже имеющихся заболеваний является одной из самых распространенных. Данную проблему усугубляет множество других: одиночество, незащищенность, материальное положение, неспособность обеспечить себя всем необходимым, нереализованность своих творческих способностей, образ жизни и др.

*Заключение.* Для реализации потребностей одиноких пожилых людей и решения их проблем наряду с деятельностью государства в лице работников социального и медицинского обслуживания необходима их собственная активность, здоровый образ жизни, чему во многом будет способствовать принятие следующих мер:

- расширение доступа пожилым людям для занятий физической культурой и спортом в учреждениях, занимающихся оздоровлением населения;
- реализация мер по сплочению различных поколений людей через совместные мероприятия в области культуры и досуга;
- организация наиболее полного доступа к учреждениям культуры, учет гендерных интересов пожилых людей в этой области, развитие культурно-досуговой (в том числе физкультурной) деятельности в отношении этой категории граждан;
- вовлечение одиноких пожилых людей в решение общественных проблем, где их опыт может оказаться весьма полезным, что оградит их от пристрастия к вредным привычкам, так как в силу невостребованности они могут появиться у людей именно в пожилом возрасте;
- развитие творческого потенциала одиноких пожилых людей через создание мастерских, кружков, клубов по интересам, организацию выставок, проведение спортивных и физкультурных мероприятий;
- создание учреждений для обучения одиноких пожилых людей, так как у них (особенно мужчин) существует потребность в получении каких-либо новых знаний;
- создание групп общения при учреждениях социального обслуживания;
- реализация мер по сплочению различных поколений людей через совместные мероприятия в области культуры и досуга;
- работа с ближайшим окружением одиноких пожилых людей для привлечения их к помощи одиноким пожилым людям.